

「話そう!語ろう!わが家の約束」運動の実践事例報告書



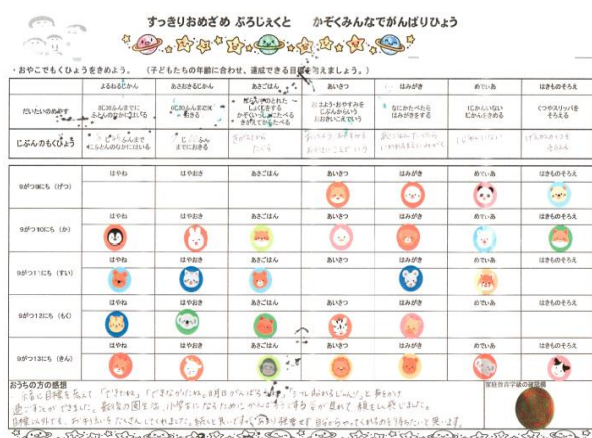
七宗町立七宗第1保育園

(概要) 七宗町の園・小・中学校では、毎年長期休み明けに、生活リズムの乱れを改善する取組として「すっきりお目覚めプロジェクト週間」の活動を行っています。7つの項目（早寝・早起き・朝ごはん・あいさつ・歯磨き・メディア時間・はきものそろえ）について親子で決まり（約束）や目標を見つけ、普段どのくらいできているか、活動を通して生活の見直しをします。決まり（約束）や目標は、子ども達の年齢に合わせ、達成できそうなものを親子で考えます。

(約束) 早寝(8時45分までにふとんにはいる)
早起き(7時までにおきる)
朝ごはん(きがえてからたべる)
あいさつ(おはよう・おやすみをおおきこえ
ていう)
歯磨き(ごはんをたべおわったらいわれるまえ
にみがく)
メディア時間(1時間いない)
はきものそろえ(げんかんのくつをそろえる)

(約束) 早寝(9時までにふとんのなかにはいる)
早起き(6時30分までにおきる)
朝ごはん(のこさずたべる)
あいさつ(じぶんからいう)
歯磨き(たべたらする)
メディア時間(30分だけ You Tubu)
はきものそろえ(ぬいだらそろえる)

実際の実践カードの写真 |



実際の実践カードの写真 2



家族から 一緒に目標を考えて「できたね」「できなかったね、明日がんばろうね」「シール貼れるじゃん!」と声をかけ、過ごすことができました。今年は、最後の園。小学生になるために頑張ろうとする姿が見られて頼もしく感じました。目標以外でも、お手伝いをたくさんしてくれました。続くとういですが、あまり強要せず、自分からやってくれるのを待ちたいと思います。

子どもから できた時に、ママが喜んでく
れて、たくさん褒めてくれるのが嬉しかった。小
学生になるから、これからも続けてできるように
したい。

家族から 夏休み、だらだらしてしまい、寝る時間がすごく遅くなっていました。おめざめプロジェクトに取り組み、「早く寝る」と自分からお風呂に入ったり、一人で布団に寝に行ったりして、8時30分に寝られるようになりました。朝もすっきり起きて、散歩に出かけるほどです。だらだらした習慣をこのプロジェクトで改善できたと思います。

子どもから シールを全部貼れたからうれしかった。早起きして散歩するのが楽しかった。

(まとめ)「お目覚めプロジェクト」の名のごとく、長期休業明けの生活習慣の立て直しに最適です。町内の園・小・中学校が連携した取組ということで、兄・姉たちと一緒にすることで、成果も倍増します。目安となる決まり(約束)や目標を園が提示し、それを参考に各家庭の決まり(約束)や目標を立て、シールで評価する方法は、低年齢の子をもつ保護者に好評です。親子で声を掛け合い、褒めたり認めたりしながら生活習慣の改善を図ることができました。